

ALTERNATIVE: Sascha Huber – Fitness & OHNE Leistungsdruck



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Wiederholung (5 Minuten)	Rückblick auf zentrale Ergebnisse der letzten Stunde (z.B. Wirkung der Fitnessvideos, Motivation, Ansprache)	Gruppe	Gesicherte Ergebnisse der letzten Stunde	Transfer der Inhalte als Vorbereitung zur eigenen Aktivität
Analyse (15 Minuten)	Analyse der erfahrenen Inhalte aller drei Stundenteile (Trainingsstil, Wirkung, Körperbild, Sprache, Motivation)	Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)	Reflexionsbögen mit Leitfragen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Ausarbeitung unterschiedlicher Wirkungen medialer Körperbilder
Konzeption (30 Minuten)	Planung eines eigenen Fitnessvideos unter Berücksichtigung der reflektierten Inhalte	Kleingruppe (2-3 Personen)	Planungsskizze mit Rahmenbedingungen	Transfer der theoretisch erworbenen kritischen Reflexion
Videodreh (40 Minuten)	Drehen eines eigenen kurzen Fitnessvideos (3-5 Minuten)	Kleingruppe (2-3 Personen)	Stative für Handys, ggfs. Kleingeräte, ggfs. weitere Räume	Anwendung der theoretisch erworbenen kritischen Reflexion

➡ Präsentation & Eigen- sowie Fremdreflexion der Videosequenzen in der folgenden Unterrichtseinheit